



令和4年

10月

献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
	<p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p>				1
					マーボーどんぶり すまし汁 オレンジ
					わかめおにぎり
					豆腐/豚肉/油揚げ 米/じゃがいも ○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/キャベツ オレンジ/わかめふりかけ
3	4	5	6	7	8
ごはん 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のスープ	あわごはん 魚のごま焼き 春雨サラダ もやしと油揚げのみそ汁	ごはん タンドリーチキン 小松菜ツナ和え 大根スープ	ごはん 魚ときこの中華蒸し じゃがいものきんぴら キャベツみそ汁	ごはん 豚肉ピーマン炒め ネギみそ厚揚げ コーンのスープ	しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ
保育乳 きな粉クッキー/りんご	保育乳 梅おかわおにぎり	保育乳 かぼちゃケーキ/黄桃	保育乳 わかめおにぎり	保育乳 ジャムマフィン	
保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉	保育乳/白身魚 油揚げ/○花かつお	保育乳/鶏もも肉/ツナ缶 ○豆乳/○大豆粉	保育乳/白身魚/油揚げ	保育乳/豚肉/厚揚げ ○大豆粉/○豆乳	豚肉/油揚げ
米/じゃがいも/○米粉	米/あわ/白ごま/○米	米/白ごま/○米粉	米/じゃがいも ○米/○白ごま	米/○米粉	米
玉ねぎ/人参/しらたき チンゲン菜/もやし わかめ/○りんご	春雨/人参/きゅうり きくらげ/もやし 小松菜/○梅干し	玉ねぎ/小松菜/人参 大根/ねぎ/えのきたけ ○かぼちゃ/○黄桃	えのきたけ/しめじ/しいたけ 玉ねぎ/人参/さやいんげん キャベツ/えのき/○カットわかめ	ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/ねぎ/玉ねぎ/コーン わかめ/○いちごジャム	玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ
10	11	12	13	14	15
スポーツの日 (休園)	ごはん 魚のケチャップあん 切干大根のひじき炒め キャベツスープ	ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 磯辺さつまいも 青菜みそ汁	ごはん 魚の甘辛煮 かぼちゃサラダ チンゲン菜のすまし汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風サラダ 豆腐みそ汁	そばろどんぶり キャベツスープ バナナ
	保育乳 みそおにぎり	保育乳 シリアルスナック	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳 芋かりんとう/みかん	ゆかりおにぎり
	保育乳/白身魚 油揚げ/○ツナ缶	保育乳/厚揚げ/豚肉/油揚げ	保育乳/白身魚	保育乳/豚肉/豆腐	豚肉/油揚げ
	米/じゃがいも/○米	米/さつまいも ○玄米フレーク	米/じゃがいも/白ごま/○米	米/○さつまいも/○黒ごま	米/バナナ/○米
	切干大根/ひじき/人参 キャベツ/えのきたけ ○味付けのり	玉ねぎ/人参/しめじ/わかめ キャベツ/青のり/小松菜 ○コーンフレーク/○マッシュマロ	かぼちゃ/きゅうり/チンゲン菜 えのきたけ/○人参/○塩昆布	しょうが/玉ねぎ/人参 大根/きゅうり/キャベツ なめこ/ねぎ/○みかん	小松菜/人参/コーン しょうが/キャベツ/えのきたけ ○ゆかりふりかけ
17	18	19	20	21	22
野菜ラーメン ちくわ磯辺焼き オレンジ	ごはん チンジャオロース ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁	ごはん 鶏のトマト煮 オクラの和え物 野菜スープ	お弁当	ごはん しょうが焼き パセリポテト 小松菜のみそ汁	豚どん 豆腐みそ汁 黄桃
保育乳 きな粉ドーナツ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳 ごまクッキー/バナナ	保育乳 にんじんのスコーン	保育乳 黒糖蒸しパン	おかかおにぎり
保育乳/豚肉/ちくわ ○豆腐/○きな粉	保育乳/豚肉/○鮭	保育乳/鶏肉/ちくわ ○大豆粉/○豆乳	保育乳/○大豆粉/○豆乳	保育乳/豚肉/豆腐 ○豆乳/○大豆粉	豚肉/豆腐 ○花かつお
ライスパスタ/○米粉	米/すりごま/○米	米/○米粉 ○黒ごま/○バナナ	○米粉 	米/じゃがいも/○米粉	米/○米/○白ごま
キャベツ/もやし 人参/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	ピーマン/黄ピーマン/たけのこ ほうれん草/もやし/人参 わかめ/○味付けのり	玉ねぎ/トマトビュレ オクラ/塩昆布/きゅうり キャベツ/人参		玉ねぎ/人参/小松菜/大根 赤黄ピーマン/しめじ 切干大根/○黒砂糖	玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ 人参/小松菜/黄桃
24	25	26	27	28	29
ごはん 肉と豆腐煮 ナムル なめこみそ汁	ごはん 魚のみそ焼き サラダ 小松菜と豚肉のスープ	麦ごはん チキンから揚げ ブロッコリーのチーズ焼き 白菜と人参のみそ汁	ごはん 魚のクリームソース さやいんげんのごま和え 春雨スープ	ごはん 鶏とだいごんの煮物 野菜炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	もすくどんぶり 青菜スープ パイン
保育乳 抹茶クッキー/りんご	保育乳 ゆかりおにぎり	保育乳 スイートポテト/おろし	保育乳 鶏たけのごおにぎり	保育乳 豆腐ブラウニー	みそおにぎり
保育乳/豆腐/豚肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳	保育乳/白身魚/豚肉	保育乳/鶏肉/豆乳チーズ ○大豆粉/○豆乳	保育乳/白身魚 ○鶏肉/○油揚げ	保育乳/鶏肉/ちくわ/ツナ缶 油揚げ/○大豆粉/○豆腐	豚肉/油揚げ/○ツナ缶
米/じゃがいも/○米粉	米/○米	米/押麦 ○米粉/○さつまいも	米/すりごま/○米	米/白ごま/○米粉	米/○米
玉ねぎ/ねぎ/えのきたけ しらたき/きゅうり/切干大根 人参/なめこ/○抹茶/○りんご	キャベツ/きゅうり/コーン わかめ/小松菜/人参 えのきたけ/○ゆかり	しょうが/ブロッコリー/コーン 白菜/人参/長ネギ/○オレンジ	玉ねぎ/クリームコーン/パセリ さやいんげん/春雨/小松菜 ○たけのこ/○人参	大根/きゅうり/キャベツ 小松菜/ひじき/人参 にら/コーン/○ココア	もすく/ピーマン/赤ピーマン しょうが/コーン/小松菜 えのきたけ/パイン/○のり
31					
ごはん チキンカレー きゅうりの昆布和え わかめスープ					
保育乳 ハロウィンケーキ					
保育乳/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳					
米/○米粉					
玉ねぎ/ピーマン/かぼちゃ/人参 しめじ/コーン/キャベツ/わかめ きゅうり/○ココア/○マッシュマロ					

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和4年

10月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<p>お弁当会・・・10月20日(木)</p>					1 ミルク/豆腐
					米/じゃがいも
					人参/キャベツ
3 ミルク/豆腐	4 ミルク/白身魚	5 ミルク/豆腐	6 ミルク/白身魚	7 ミルク/豆腐	8 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米	米/じゃがいも	米	米
玉ねぎ/人参 チンゲン菜	人参/きゅうり キャベツ/小松菜	大根/玉ねぎ/人参 小松菜/かぼちゃ	玉ねぎ/人参 いんげん/キャベツ	玉ねぎ/人参/ピーマン 黄ピーマン/小松菜	玉ねぎ/人参/小松菜
10 スポーツの日 (休園) 	11 ミルク/白身魚	12 ミルク/豆腐	13 ミルク/白身魚	14 ミルク/豆腐/豚肉	15 ミルク/豆腐
	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米/さつまいも	米
	人参/キャベツ えのきたけ	人参/キャベツ 小松菜/玉ねぎ	かぼちゃ/きゅうり 人参/チンゲン菜	玉ねぎ/人参/大根 キャベツ/きゅうり	小松菜/人参 キャベツ
17 ミルク/豆腐	18 ミルク/白身魚	19 ミルク/豆腐	20 ミルク	21 ミルク/豆腐	22 ミルク/豆腐
ライスパスタ/米	米	米	米 	米/じゃがいも	米
人参/キャベツ パプリカ	ピーマン/人参 ほうれん草/黄ピーマン	玉ねぎ/人参 キャベツ	人参	玉ねぎ/人参/大根 小松菜/赤黄ピーマン	玉ねぎ/人参/小松菜
24 ミルク/豆腐	25 ミルク/白身魚	26 ミルク/豆腐	27 ミルク/白身魚	28 ミルク/豆腐	29 ミルク/白身魚
米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 きゅうり	キャベツ/きゅうり 小松菜/人参	ブロッコリー 白菜/人参	玉ねぎ/人参 いんげん/小松菜	大根/きゅうり キャベツ/人参	ピーマン/人参 赤ピーマン/小松菜
31 ミルク/豆腐					
米					
玉ねぎ/かぼちゃ 人参/キャベツ/きゅうり					

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。